

大根と海藻のサラダ

＜材料 4人分＞



大根	100 g
きゅうり	1/3 本 (35 g)
海藻ミックス (乾燥)	4 g
ツナ缶 (水煮)	40 g
ホールコーン缶詰	50 g
白すりごま	4 g
A こいくちしょうゆ	15 g
A ごま油	2 g
A 穀物酢	8 g
A 三温糖	5 g
A みりん	4 g

＜作り方＞

- ① 大根は短冊切り、きゅうりは小口切りにして、茹でて冷ます。
- ② 海藻ミックスは水戻しをしてから茹でて冷ます。
- ③ ツナをほぐし、①②と混ぜ合わせる。
- ④ A を合わせドレッシングを作り、全体を和える。
- ⑤ 最後にすりごまを加えて仕上げる。

＜コメント＞

- ・鎌ケ谷でも多く生産されている大根を使ったメニューです。
 - ・さっぱりとしていて、大根をたくさん食べられます。
- 給食では、カレーと組み合わせて提供することが多いサラダです。